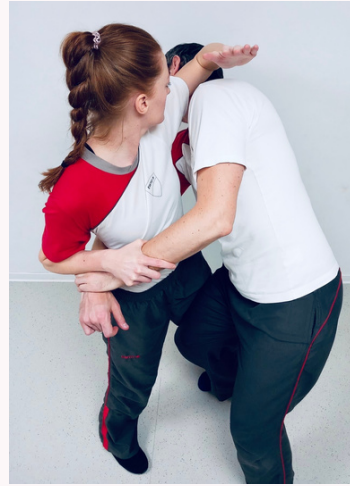


# Selbstverteidigung für Frauen

## (Crash-Kurs)



## Sicher durch den Alltag

### *Anti-Überfall Training*

Gefahrensituationen, Bedrängnis oder Übergriffe kennt man allzu gut aus den Medien. Was ist aber zu tun, wenn man sich in so einer Situation wiederfindet?

Besonders Frauen können in Gefahrensituationen einem Gefühl der Machtlosigkeit ausgesetzt sein. Dieses wächst besonders dann, wenn man auf sich alleine gestellt und keine Hilfe in Sicht ist.

Der Frauen Crash-Kurs soll dabei behilflich sein, den eigenen Gefahrenradar zu schärfen und das richtige Signal zu setzen. Es werden praktische Lösungsmöglichkeiten vermittelt, um ein wirkungsvolles Handeln und Vorgehen zu gewährleisten.

Während des dreistündigen Kurses wird intensiv trainiert und offene Fragen beantwortet. Wir schaffen einen sicheren Raum für Frauen, der einen Erfahrungsaustausch zulässt und den Erwerb neuer Fähigkeiten ermöglicht.

Wing Tsun wurde von einer Frau entwickelt und kann effektiv gegen körperlich überlegene Angreifer eingesetzt werden.

Der Kurs findet ab einer Teilnehmerzahl von 5 Personen statt und wird von der lizenzierten Wing Tsun-Trainerin SiJe Maria Buss geleitet.



### WAS MUSS ICH WISSEN?

**Dauer:** 3 h

Teilnehmerzahl begrenzt auf 20 Personen

**Kosten:** 50,-€ p.P.

**Wann:** 04.03.2023

**Uhrzeit:** 14:00-17:00 Uhr

#### Mitzubringen:

Sportkleidung, saubere Hallenschuhe, etwas zu trinken, kleines Handtuch

\*Alle weiblichen WingTsun Mitglieder unseres Schulverbundes (ab 12 Jahren) können zum halben Preis teilnehmen.

### ADRESSE

EWTO Schule Winterbach  
Ostlandstraße 2  
73650 Winterbach bei Schorndorf  
[www.ewto-schulen-ehrlich.de](http://www.ewto-schulen-ehrlich.de)

### KONTAKT

Rückmeldung bis einschließlich  
02.03.2023 an:  
[info@ewto-schulen-ehrlich.de](mailto:info@ewto-schulen-ehrlich.de)  
Betreff: **Frauen Crash Kurs SD**